



Trucha al Horno

Sirve: 6 Porciones

Lima agria, tomates dulces y sabrosas cebollas, hacen esta trucha colorida y sabrosa.

Ingredientes

2 libras filetes de trucha u otro tipo de pescado, cortado en seis pedazos

3 cucharadas zumo de lima o aproximadamente dos limas

1 tomate (mediano, picado)

1/2 cebolla mediana picada

3 cucharadas cilantro picado

1/2 cucharadita aceite de oliva

1/4 cucharadita pimienta

1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta roja (opcional*)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	220
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	80 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	3 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	29 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Enjuague el pescado y séquelo. Colóquelo en una cacerola.
3. Mezcle los otros ingredientes en un tazón y vierta sobre el pescado.
4. Colóquelo al horno durante 15-20 minutos o hasta que se ablande.

* **Utilizado en el análisis de costo**

Notas

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Delicious Heart Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables